

Maryland WIC

ayúdame ser Saludable

Tengo
1½
Años



Tú eres **mi primer maestro.**

¡Yo aprenderé de ti!

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras y _____ onzas.

Mido _____ pulgadas de estatura.

Mi nivel de hemoglobina es _____.

Una nota especial para mí _____

Ayúdame a aprender a comer nuevos alimentos

- Permíteme probar nuevos alimentos. Necesito probarlos para saber cuales me gustan.
- Sírve me los alimentos que me gustan junto con alimentos nuevos. Puede que tengas que ofrecerme los alimentos nuevos unas 10 veces hasta que los pruebe. Es normal. Estoy aprendiendo sobre los alimentos.
- Aprendo a través de los sentidos del olfato, gusto y tacto. Me pondré comida en la boca y la sacaré nuevamente. Los niños pequeños hacemos eso.
- Si pruebo muchos alimentos diferentes cuando soy pequeño, probablemente me gustarán más alimentos cuando sea grande.

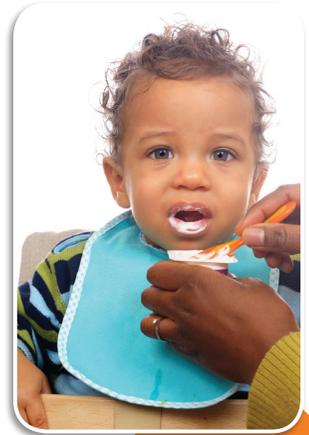


Ofréceme alimentos seguros

Algunos alimentos son difíciles de comer. Puedo ahogarme con ellos. Dame alimentos que sean del tamaño de un bocado y que sean lo suficientemente blandos para que pueda masticarlos y tragarlos con facilidad.

Los alimentos con los que me puedo ahogar son los siguientes:

- Alimentos duros, como caramelos, el maní, las palomitas de maíz y las frutas secas
- Verduras crudas y frutas duras
- Alimentos resbalosos y redondeados, como los perros calientes o las uvas enteras. Córtalos a lo largo.
- Alimentos con puntas como chips de maíz
- Alimentos grandes como hamburguesas enteras
- Sopas espesas



Déjame decidir **cuanta comida es suficiente**

Estoy creciendo, pero no tan rápido como antes. Es posible que coma menos. No me obligues a comer o a dejar el "plato limpio".

Haz que nuestras comidas de familia sean relajadas

- Me gusta estar contigo y conversar durante las comidas. Apaguemos todos los televisores y los teléfonos móviles y disfrutemos de nuestra comida juntos.
- Todavía debo sentarme en mi silla alta o en un asiento para niños siempre que como o bebo.
- Puedo comer los mismos alimentos que comes tú, ¡quiero ser exactamente como tú!
- Ayúdame a tener buenos hábitos. Lavémonos las manos antes y después de comer.
- Permíteme intentar usar un tenedor pequeño. Seguiré haciendo algo de lío cuando coma. Así es como aprendo a comer solo.
- Me gusta imitar lo que tú haces. Si tomas decisiones saludables y pruebas nuevos alimentos, yo haré lo mismo.

Me gusta imitar lo que tú haces.



Ofréceme todos los días:



Granos

- 1/2 rebanada de pan o 1/2 de tortilla
- 1/4 taza de cereal, arroz o fideos cocidos
- 1/2 taza de cereal frío
- 2 o 3 galletas pequeñas

La mitad de los granos que coma deben ser integrales.

Vegetales

- 1/4 taza de vegetales cocidas, picadas o preparadas en puré
- 2 onzas de jugo de vegetales o de tomate

Ofréceme una vegetales verde oscura o anaranjada todos los días.



Frutas

- 1/4 taza de fruta picada o preparada en puré
- 2 onzas de jugo 100% de frutas

Ofréceme una fruta que contenga vitamina C todos los días (naranjas, fresas, jugos del programa WIC).

No más de 4 onzas de jugo al día.



Proteína

- 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado
- 1/2 huevo
- 2 cucharadas de frijoles o tofu

La carne, el pollo, el pavo, el pescado y los frijoles me aportan gran cantidad de hierro para mantener fuerte la sangre.

Lácteos

- 4 onzas de leche entera
- 1/2 taza de yogur
- 1 lonja de queso

No más de 16 onzas de leche al día.

WIC me da leche entera. Eso es lo que necesito.



Grasas, aceites y dulces

Solo un poquito.



Cocinemos

Bastoncillos de tostadas francesas

1 cucharadita de aceite vegetal

1 huevo, ligeramente batido

1 cucharada de leche

¼ cucharadita de canela (opcional)

1 rebanada de pan integral

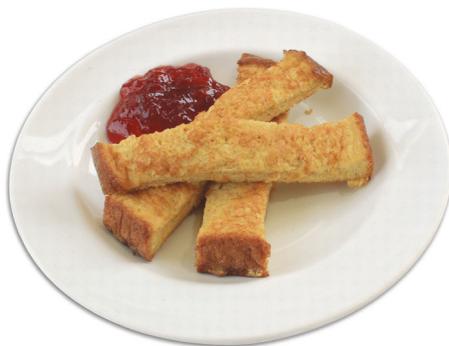
1 cucharada de jarabe de arce o mermelada para panqueques

Calentar el aceite vegetal en un sartén a temperatura media. Mezclar los huevos, la leche y la canela en un tazón. Batir con tenedor hasta mezclar bien todos los ingredientes. Sumergir ambos lados del pan en la mezcla de huevo. Colocar el pan en el sartén precalentado.

Dejar que la preparación tome color marrón claro en ambos lados.

Cortar en tiras. Cortar en trozos del tamaño de un bocado para los niños más pequeños. Servir con jarabe de arce o mermelada al costado para untar.

Rinde 2 porciones.



Necesito una rutina

- Ofréceme alimentos de los 5 grupos alimentarios.
- Ofréceme desayuno, almuerzo, cena y 2 o 3 bocadillos todos los días.
- Sirve las comidas y los bocadillos a la misma hora todos los días. Si espero demasiado, me canso y me enoja, entonces me resulta difícil comer.



Yo puedo ayudar

- Puedo cortar una banana madura con un cuchillo de plástico.
- Puedo ayudarte a elegir verduras y frutas coloridas en la tienda de comestibles o el mercado.
- Enséñame los nombres y los colores de los alimentos.



Mira lo que puedo hacer

- Puedo beber de un taza abierto y usar una cuchara. Aún estoy aprendiendo, seguramente haré lío.
- Puedo empujar y jalar los juguetes, apilar bloques y arrojar una pelota.
- Comprendo gran parte de lo que dices. Habla conmigo para que pueda aprender más.

Juguemos

- Jugar es mi trabajo por ahora. Jugaré en cualquier lugar.
- ¡Persígueme! Persígueme pero mantenme seguro. Abrazame cuando me atrapes.
- Mírame cuando juego. Necesitaré de tu mano cuando salte y trepe.
- Me encanta jugar todos los días. Bailemos, juguemos a seguir al líder, juguemos a las escondidas, hagamos rodar la pelota, caminemos o subamos las escaleras.



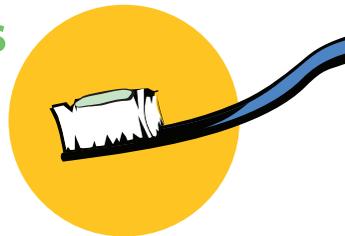
Mantenerme seguro y sano

- Me gusta abrir puertas y cajones para ver qué hay por dentro. Permíteme aprender, pero mantenme seguro.
- Llévame al médico para mi chequeo a los 18 meses de edad. Pregúntale al médico sobre la vitamina D.
- Necesito una siesta todos los días. ¿Puedes leerme mi historia favorita?
- Mantenme alejado del humo, cerillos, encendedores y herramientas de vapeo. Puedo envenenarme tragando, respirando o absorbiendo el líquido del cigarrillo electrónico a través de mi piel o de los ojos.
- Si tienes un arma de fuego, por favor guárdala bajo llave en un lugar seguro.
- Siéntame en un asiento de seguridad para niños en el carro.



Ayúdame a cuidar mis dientes

- Cepíllame los dientes, por delante y por detrás, 2 veces al día.
- Usa un cepillo pequeño y suave y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro.



Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | www.mdwic.org



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program_intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.